

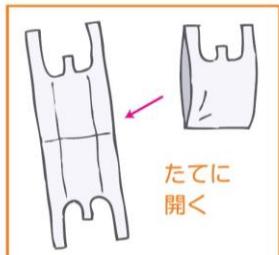
ACTION! 防災・減災

命のために今うごく

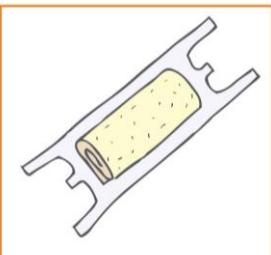
避難所生活で役立つ 「レジ袋おむつ」「ホットタオル」

災害時でも、赤ちゃんはおむつ替えを必要とします。
救援物資の到着までの間、おむつが足りなくなった場合の
緊急用として、レジ袋とタオルでの作り方を知っておきましょう。

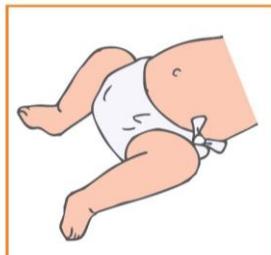
レジ袋おむつの作り方



① レジ袋の上と横の4ヶ所
を切って縦長に開く。



② レジ袋を広げた上にきれ
いなタオルを重ねて置き、
余分な部分を折り返す。



③ 乳児のお尻にあてたら、
袋の持ち手を結ぶ。



動画は
コチラ！



避難所生活のなかでは、普段どおりにからだを清潔にすることは容易ではありません。湯のみ1杯のお湯と、タオル2枚、ビニール袋で、からだを清潔に保つためのホットタオルの作り方を紹介します。

ホットタオルの作り方



① ビニール袋にタオルを1枚入れます。袋にコップ1
杯くらいの熱湯(100ml~120ml)を注ぎます。
※タオルが2枚のときの熱湯の量は2倍。



② 乾いたタオルで袋を包んで軽くおさえ、袋の中の
タオルを取り出せばできあがりです。



動画は
コチラ！



出典:地震減災BOOK(埼玉県支部発行)